

Wykład 3 – część 2

Soki

Soki	punkty
Sok ananasowy	106
Sok buraczany	123
Sok grejpfrutowy	72
Sok jabłkowy	47
Sok marchwiowy	73
Sok pomarańczowy	97
Sok pomidorowy	133
Sok wielowocowy, egzotyczny	143
Sok wielowarzywny	124
Sok z białych winogron	107

Soki	mikroelementy [mg]
Sok buraczany	308
Sok pomidorowy	300
Sok wieloowocowy, egzotyczny	289
Sok z białych winogron	268
Sok wielowarzywny	241
Sok pomarańczowy	209
Sok ananasowy	174
Sok marchwiowy	134
Sok grejpfrutowy	131
Sok jabłkowy	130

Alkohol

	niskie/średnie spożycie alkoholu (1 drink dziennie u kobiet, 2 drinki dziennie u mężczyzn)	wysokie spożycie alkoholu (ponad 3 drinki dziennie)
dobry cholesterol	znacząco podnosi ilość	bardzo znacząco podnosi ilość
trójglicerydy	podnosi ilość	znacząco podnosi ilość
zły cholesterol	nie ma wpływu na ilość	nie ma wpływu na ilość
ciśnienie krwi	nie ma wpływu na ilość	znacząco podnosi ilość
krzepliwość krwi	obniża krzepliwość krwi	znacząco obniża krzepliwość krwi
stany zapalne	obniża ryzyko stanów zapalnych	podnosi ryzyko stanów zapalnych
migotanie przedsionków	nie ma wpływu	znacząco podnosi ryzyko migotania

- *Greenspon AJ, Schaal SF, 1983, The “holiday heart”: electrophysiologic studies of alcohol effects in alcoholics. Ann Intern Med 98:135–139.*
- *Imhof A, Froehlich M, Brenner H i in. 2001, Effect of alcohol consumption on systemic markers of inflammation. Lancet 357:763–767.*

Produkty spożywcze a uzębienie

- **Mleko** – często reklamowane jako korzystne dla naszych zębów faktycznie zawiera najmniej propróchniczogenego cukru, wapnia, fosforu, kazeiny, czy innych białek, które sprzyjają rozwojowi próchnicy.
- Nawet w środowisku wyjątkowo sprzyjającym rozwojowi próchnicy mleko wykazuje silne właściwości przeciwpróchnicowe.
- Pobudza remineralizację i zapobiega demineralizacji

- **Ser żółty** – zdaniem wielu specjalistów wykazuje właściwości zapobiegające demineralizacji, zwiększając szybkość wydzielania śliny i podnosząc pH.
- Zwiększa stężenie wapnia w płytce nazębnej i sprzyja remineralizacji

- **Produkty zbożowe** – brak jest co prawda jednoznacznych wyników badań, lecz wskazuje się, że produkty zbożowe zawierające błonnik pokarmowy mogą wpłynąć na neutralizację kwasów w obrębie płytki nazębnej.
- W wyniku żucia tych produktów zwiększa się bowiem ilość wydzielanej śliny, a sam proces rozdrabniania pokarmu pomaga w usunięciu resztek pokarmu z jamy ustnej.
- Gummy bez cukru służą dokładnie temu samemu celowi.

- **Jagody** – ponieważ są bogatym źródłem flawonoidów posiadają znaczące właściwości antydrobnoustrojowe.
- Flawonoidy mają również działanie przeciwpróchnicze.
- Wśród jagód na szczególną uwagę w tym względzie zasługuje żurawina, która zmniejsza adhezję bakterii z gatunku *Streptococcus mutant* będących jedną z głównych przyczyn próchnicy.

- **Jabłka** – badania potwierdzające korzystne dla zdrowia zębów znaczenie jablek nie są jednoznaczne.
- Jednak podobnie jak w wyżej przedstawionych przypadkach jabłka znacząco podnoszą ilość wydzielanej śliny, jak również zawierają istotne w działaniu przeciwpróchnicznym związki polifenolowe.

- **Herbata** – flawonoidy zawarte w liściach zielonej herbaty i herbaty oolong tłumią rozwój *Streptococcus mutant* – ograniczają możliwość ich wzrostu i zdolność do syntezy glukanu.
- Liście herbaty są bogate w fluorki, które zwiększają zawartość fluoru w płytce nazębnej i redukują próchniczogenne działanie sacharozy.
- Dokładny związek między działaniem herbaty a aspektem stomatologicznym nie jest jednakże pewny u osób spożywających herbatę z cukrem.

???

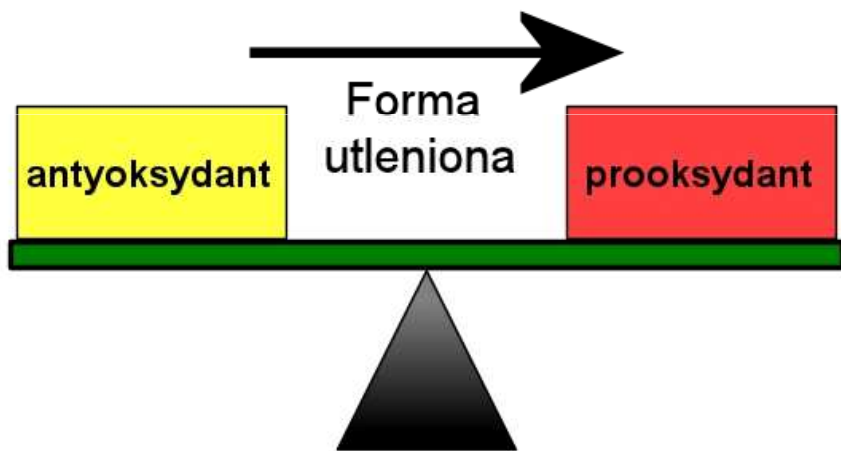
- kakao zawarte w czekoladzie,
- estry zawarte w miodzie
- kwas glicyretynowy zawarty w lukrecji.



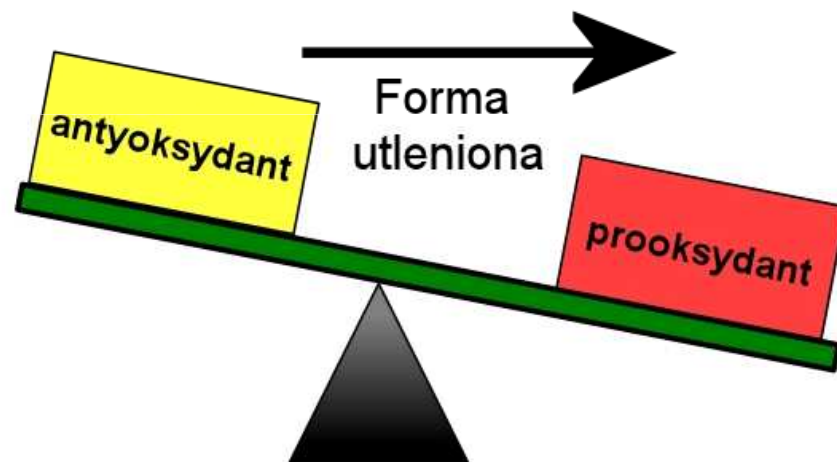
Forma zredukowana



**FLAWONOIDY
I INNE FENOLE**



Działanie protekcyjne



Działanie toksyczne

HERBATA ZIELONA

hepatotoksyczność,
stres oksydacyjny,
toksyczność mitochondrialna,
efekty uboczne, jak bóle
głowy, nudności, bóle mięśni.

HERBATA CZARNA

wytrącanie enzymów trawiennych,
wpływ na użyteczną mikroflorę jelita,
zmniejsza wchłanianie żelaza,
rak odbytnicy i toksyczność fluorkowa.

HERBATA OOLONG

wpływa na funkcjonowanie lipazy
trzustkowej,
zwiększa ryzyko cukrzycy.

Toksyczność herbaty

HERBATA BIAŁA

zmniejsza wchłanianie żelaza.

HERBATA PU-ERH

osteoporoza,
zwiększa ciśnienie krwi.